

5.8.7. Методология и технология профессионального образования

УДК 796

DOI 10.37493/2307-907X.2022.3.28

**Махновская Надежда Владимировна, Агеев Алексей Викторович,
Соколова Наталья Ивановна, Касьянов Сергей Владимирович**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В статье определены научно-теоретические основы физического воспитания студента и система занятий в специальной медицинской группе (СМГ). Авторами предпринята попытка интегрирования в учебный процесс по физическому воспитанию, студентов специальной медицинской группы, процесса организации занятий оздоровительной ходьбой. В ходе исследований подтвердилось, что применение оздоровительной ходьбы является универсальным средством повышения эффективности учебного процесса, улучшения методики проведения занятий и увеличения аэробных упражнений, способствующих профилактике заболеваний студентов. В работе даны рекомендации по организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физическое воспитание, процесс организации учебных занятий, оздоровительная ходьба, преподаватель, физические упражнения, виды ходьбы.

Nadezhda Makhnovskaya, Alexey Ageev, Natalya Sokolova, Sergey Kasyanov
**HEALTH WALKING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY
STUDENTS ENGAGED IN A SPECIAL MEDICAL GROUP**

The article defines the scientific and theoretical foundations of the student's physical education and the system of classes in a special medical group (SMG). The authors made an attempt to integrate into the educational process in physical education, students of a special medical group, the process of organizing recreational walking classes. In the course of the research, it was confirmed that the use of health-improving walking is a universal remedy, increasing the efficiency of the educational process, improving the methods of conducting classes and increasing aerobic exercises that contribute to the prevention of students' diseases. The paper gives recommendations on the organization of recreational walking classes for students of a special medical group.

Key words: physical education, the process of organizing training sessions, recreational walking, teacher, physical exercises, types of walking.

Введение / Introduction. Процесс организации занятий со студентами специальной медицинской группы имеет свои организационно-методические особенности. Актуальность проблемы посвящена повышению эффективности учебного процесса студентов специальной медицинской группы методиками оздоровительной ходьбы.

На основе анализа работ отечественных и зарубежных исследователей Л. Н. Коданева, Е. С. Кетлерова, О. Г. Румба, Н. В. Балышова, А. А. Горелов, Е. М. Янчик, К. Б. Щелгачева, В. Потоп, А. А. Королева изученный теоретический материал стал предпосылкой разработки методики проведения занятий оздоровительной ходьбой в группах СМГ [2, 3, 4, 9].

Применение методик оздоровительной ходьбы в связи с отсутствием четко сформированного программного материала «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» представляется нами актуальным выбором темы исследования «Оздоровительная ходьба в системе физического воспитания студентов вуза, занимающихся в специальной медицинской группе».

В реализации педагогических методов и приемов для создания у учащихся мотивации к укреплению здоровья и навыков здоровьесберегающего поведения важна позиция педагогов. Процесс физического воспитания в СМГ имеет оздоровительно-восстановительную направленность [1, 8].

Специалисты кафедры физической культуры при формировании учебных групп не имеют возможности распределения студентов по нозологии, степени подготовленности и функционального состояния. Соответственно приходится работать с контингентом, имеющим разные патологии, физические способности и возможности работоспособности. В этой связи мы находим применение оздоровительной ходьбы универсальным средством, способным увеличить долю аэробных упражнений. Однако необходимого практического применения оздоровительная ходьба не всегда находит в должном объеме в системе физического воспитания.

Циклические упражнения, в частности ходьба и бег, в значительной степени приводят к уменьшению рисков развития гипертензии и других нарушений со стороны сосудистой системы. Работа циклического характера способствует снижению периферического сопротивления сосудов и нормализации артериального давления [6].

Материалы и методы / Materials and methods. При исследовании применялись традиционные методы: изучение научной и методической литературы, метод теоретического анализа, сравнение, обобщение, методы статистической обработки результатов.

На занятиях использовались упражнения, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, снятие умственного утомления, повышения эмоционального состояния. Важным фактором стало применение оздоровительной ходьбы на открытом стадионе, лесопарковой зоне с разнообразием маршрутов и дозированием нагрузки.

В начале педагогического эксперимента были определены следующие задачи:

- 1) обосновать целесообразность применения оздоровительной ходьбы на академических занятиях;
- 2) улучшение показателей функциональных возможностей систем организма;
- 3) оценить эффективность экспериментальной методики со студентами специальной медицинской группы;
- 4) выявить особенности организации занятий со студентами имеющими разные ограничения в здоровье.

Методика оздоровительной ходьбы сочеталась с возможностью организации занятий на свежем воздухе с изменяемой частотой шагов и увеличением времени, где частота сердечных сокращений варьировалась в диапазоне 100–130 уд. / мин. Применялась дозированная ходьба по пересеченной местности, в гору, скандинавская ходьба, по терренкурам, ОРУ в движении.

Индивидуальная скорость ходьбы определялась шириной шага и темпом (количеством шагов в минуту). Нагрузка повышалась постепенно за счет удлинения пути, ускорения темпа, включения в маршрут более крутых подъемов, уменьшения количества и продолжительности остановок для отдыха, с включением гимнастических и дыхательных упражнений.

Дозированная ходьба – на стадионе по беговой дорожке, время прохождения дистанции до 10–12 мин, с изменяющейся частотой шагов в минуту (медленной 60–70, средней 70–80).

Оздоровительная ходьба – на стадионе, в лесопарковой зоне расположенной рядом с институтом, имеющей подъем, спуски (терренкур) до 3000 м. Во время подъемов в гору не должна превышать 50–60 шагов в минуту.

Скандинавская ходьба – в лесопарковой зоне, по пересеченной местности. Дозируется временем прохождения дистанции. Время прохождения дистанции до 40 мин., при ЧСС не более 120–130 уд. / мин.

Также для реализации задач использовались упражнения лечебной физической культуры, направленные на улучшение деятельности сердца. Подвижные игры умеренной интенсивности, дыхательная гимнастика служили средством для повышения эмоционального состояния, снятия умственного утомления,

Результаты и обсуждение / Results and discussion. Исследование проводилось на базе СГПИ в 2020 / 2021 учебном году, в котором приняли участие 20 студентов специальной медицинской группы без разделения их по нозологическому признаку. В контрольной группе занятия

проводились с использованием базового программного материала. В экспериментальной группе внесены коррективы по применению дозированной оздоровительной ходьбы. Занятия проводились в соответствии со штатным расписанием академических групп.

Анализ исследования на констатирующем этапе показал, что все изучаемые показатели как в контрольной, так и в экспериментальной группах студентов достоверных различий между собой не имеют, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения эксперимента.

Проверка и контроль нагрузки при ходьбе достаточно просто осуществляются с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятия, что позволяет оценить функциональное состояние организма, являясь индикатором адаптационных возможностей занимающихся [7].

В качестве контроля функционального состояния использовался тест Купера с измерением пройденной дистанции за 12 мин, измерение частоты сердечных сокращений в покое, проба Штанге и Генчи.

В процессе занятий применялся контроль нагрузки путем измерения частоты сердечных сокращений. Измерялось ЧСС после прохождения дистанции и время восстановления после нагрузки (таблица).

Таблица

Показатели динамики функционального состояния студентов

Показатели	В начале исследования		В конце исследования	
	КГ / CG	ЭГ / EG	КГ / CG	ЭГ / EG
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
ЧСС, уд. / мин	$84 \pm 6,9$	$84 \pm 8,9$	$83 \pm 6,6$	$80 \pm 4,8$
	$P > 0,05$		$P > 0,05$	
Проба Штанге (с)	$42,92 \pm 3,65$	$41,12 \pm 3,15$	$49,92 \pm 3,96$	$53,56 \pm 2,99$
	$P > 0,05$		$P < 0,05$	
Проба Генчи (с)	$28,96 \pm 1,69$	$27,54 \pm 2,09$	$28,98 \pm 2,01$	$30,02 \pm 2,22$
	$P > 0,05$		$P > 0,05$	

После проведенного исследования выявлено сокращение времени восстановления ЧСС после физических нагрузок в экспериментальной группе. Результаты восстановления после нагрузки в ЭГ сократилось и составило ($5,5 \pm 0,4$ мин), по отношению к КГ ($8,7 \pm 0,3$ мин). У студентов ЭГ уменьшилось значение ЧСС в покое по отношению к КГ на 4 уд. / мин.

Изменение показателей функционального состояния занимающихся можно объяснить правильной коррекцией физической нагрузки и индивидуальным подходом в выборе темпа выполнения упражнения.

По результатам пробы Штанге и Генчи можно констатировать улучшение аэробных возможностей организма, оптимизацию функции дыхания.

В результате сравнительного анализа физической подготовленности выявлено, что после проведенной работы произошли положительные изменения. В ЭГ пройденное расстояние за 12 мин выросло на 180 м и составило 1 580 м. В КГ изменения в пройденной дистанции менее значительны и составили 1390 м, с увеличением от исходного на 30 м. Результаты теста Купера свидетельствуют о повышении физической подготовленности у студентов специальной медицинской группы (см. рис.).

Анализ результатов исследования показал, что имеющийся недостаток аэробных возможностей на занятиях с применением оздоровительной ходьбы был частично восполнен, что доказывает эффективность использования методики в работе со студентами СМГ.

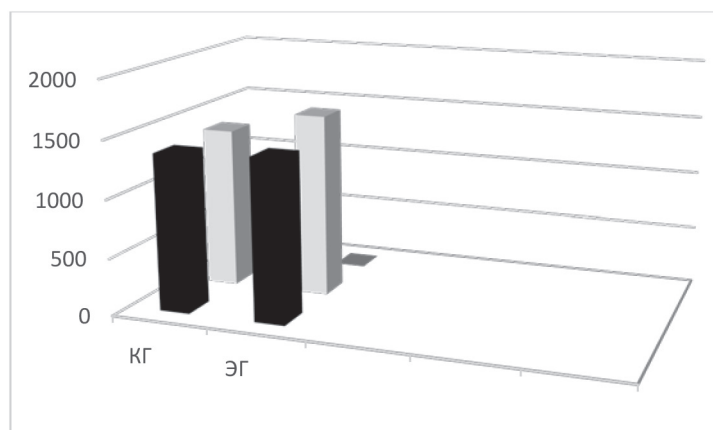


Рис. Показатели физической подготовленности (тест Купера)

Заключение / Conclusion. Приведенные выше результаты позволяют заключить, что методики оздоровительной ходьбы способствуют положительной коррекции функционального состояния занимающихся. Методом наблюдения отмечается повышение эмоционального состояния, активность в процессе занятий.

По показателям теста Купера можно судить, что повысилась физическая работоспособность и общая выносливость.

Улучшение показателей функционального состояния студентов доказывает эффективность использования методики оздоровительной ходьбы в специальных медицинских группах. Динамические показатели переносимости нагрузки и показателя состояния сердечно-сосудистой системы характеризуют положительную реакцию организма, способствуя повышению работоспособности.

Применяемые формы оздоровительной ходьбы показали свою результативность в решении поставленных в исследовании задач.

Полученные результаты позволили сделать вывод, что применение оздоровительной ходьбы со студентами специальной медицинской группы является целесообразным и эффективным.

ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Андриянова, М. Н. Интерактивные методы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами специальной медицинской группы / М. Н. Андриянова, М. В. Абульханова // Вестник спортивных наук. – 2014. – № 5. – С. 58–62. – Текст : непосредственный.
2. Балышова, Н. В. Дозированная оздоровительная ходьба как средство укрепления здоровья студентов, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы / Н. В. Балышова, О. Г. Румба, А. А. Горелов // Берегиня. 777. Соч., 2010. – № 3(5). – С. 182–196. – Текст : непосредственный.
3. Горелов, А. А. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов СМГ с помощью дозированной оздоровительной ходьбы / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Н. В. Балышова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 20 (60). – С. 42–48. – Текст : непосредственный.
4. Коданева, Л. Н. Динамический контроль нагрузки в процессе занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Л. Н. Коданева, Е. С. Кетлерова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – № 2. – С. 125–131. – Текст : непосредственный.
5. Колпаков, В. В. Физиологические основы оздоровительной ходьбы / В. В. Колпаков, Т. Н. Рыбцова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В. Н. Зуева. – 2018. – С. 120–123. – Текст : непосредственный.

6. Лукина, Л. Б. Влияние оздоровительной ходьбы на сердечно-сосудистую систему студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Л. Б. Лукина, Н. Н. Троценко // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XV Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 247–248. – Текст : непосредственный.
7. Миласheckкина, Е. А. Адаптационные возможности организма студенток специальной медицинской группы, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы / Е. А. Миласheckкина, Т. И. Джандарова, Е. А. Куницына // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 4. – С. 123–129. – Текст : непосредственный.
8. Сбитнева, О. А. Ходьба как средство оздоровительной направленности в учебной деятельности студентов / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 1. – С. 18–21. – Текст : непосредственный.
9. Янчик, Н. М. Оздоровительная ходьба в системе занятий студенток специальной медицинской группы с нарушениями сердечно-сосудистой системы / Н.М Янчик, К.Б. Щелгачева, В. Потоп, А.А. Королева // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – № 2. – С. 77–83. – Текст : непосредственный.

REFERENCES AND INTERNET RESOURCES

1. Andriyanova, M. N. Interaktivnye metody provedeniya zanyatij po discipline «Fizicheskaya kul'tura» so studentami special'noj medicinskoj gruppy (Interactive methods of conducting classes in the discipline «Physical culture» with students of a special medical group) / M. N. Andriyanova, M. V. Abul'khanova // Vestnik sportivnoj nauki. – 2014. – No 5. – S. 58–62.
2. Balyshova, N. V. Dozirovannaya ozdorovitel'naya hod'ba kak sredstvo ukrepleniya zdorov'ya studentok, imeyushchih narusheniya serdechno-sosudistoj sistemy (Dosed wellness walking as a means of strengthening the health of female students with disorders of the cardiovascular system) / N. V. Balyshova, O. G. Rumba, A. A. Gorelov // Bereginya. 777.Sova. – 2010. – No 3(5). – S. 182–196.
3. Gorelov, A. A. Korrekciya funktsional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoj sistemy studentok SMG s pomoshch'yu dozirovannoj ozdorovitel'noj hod'by (Correction of the functional state of the cardiovascular system of SMG students with the help of dosed wellness walking) / A. A. Gorelov, O. G. Rumba, N. V. Balyshova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2010. – No 20 (60). – S. 42–48.
4. Kodaneva, L.N. Dinamicheskij kontrol' nagruzki v processe zanyatij fizicheskoy kul'turoj so studentami special'noj meditsinskoj gruppy (Dynamic load control during physical education classes with students of a special medical group) / L.N. Kodaneva, E.S. Ketlerova // Chelovek. Sport. Meditsina. – 2020. – T. 20. – № 2. – S. 125–131.
5. Kolpakov, V. V. Fiziologicheskie osnovy ozdorovitel'noj hod'by (Physiological foundations of wellness walking) / V. V. Kolpakov, T. N. Rybtsova // Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta: tendencii, tradicii i innovacii : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. posvyashch. pamyati prof. V. N. Zueva. – 2018. – S. 120–123.
6. Lukina, L. B. Vliyanie ozdorovitel'noj hod'by na serdechno-sosudistuyu sistemu studentov, otnesennyh k special'noj medicinskoj gruppe (The effect of recreational walking on the cardiovascular system of students assigned to a special medical group) / L. B. Lukina, N. N. Trotsenko // Fizicheskaya kul'tura i sport: integraciya nauki i praktiki: materialy XV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – 2018. – S. 247–248.
7. Milashechkina, E. A. Adaptacionnye vozmozhnosti organizma studentok special'noj medicinskoj gruppy, imeyushchih narusheniya serdechno-sosudistoj sistemy (Adaptive capabilities of the body of students of a special medical group with disorders of the cardiovascular system) / E. A. Milashechkina, T. I. Dzhandarova, E. A. Kunitsyna // Chelovek. Sport. Meditsina. – 2018. – T. 18. – No 4. – S. 123–129.
8. Sbitneva, O. A. Hod'ba kak sredstvo ozdorovitel'noj napravlenosti v uchebnoj deyatel'nosti studentov (Walking as a means of health-improving orientation in the educational activities of students) / O. A. Sbitneva // Mezhdunar. zhurnal gumanitar. i estestv. nauk. – 2018. – No 1. – S. 18–21.
9. Yanchik, N. M. Ozdorovitel'naya hod'ba v sisteme zanyatij studentok special'noj medicinskoj gruppy s narusheniyami serdechno-sosudistoj sistemy (Wellness walking in the system of classes of students of a special medical group with disorders of the cardiovascular system) / N. M. Yanchik, K. B. Shchelgacheva, V. Potop, A.A. Koroleva // Chelovek. Sport. Meditsina. – 2020. – T. 20. – No 2. – S. 77–83.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

- Махновская Надежда Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь. E-mail: 63nadegdamaxno@mail.ru
- Агеев Алексей Викторович**, кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь. E-mail: aaw75@rambler.ru
- Соколова Наталья Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры СКФУ, г. Ставрополь. E-mail: sokolova08@gmail.com
- Касьянов Сергей Владимирович**, кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры физической культуры СКФУ, г. Ставрополь. E-mail: kasyanov.sv@bk.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS

- Nadezhda Makhnovskaya**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol. E-mail: 63nadegdamaxno@mail.ru
- Aleksey Ageev**, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Education, Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol. E-mail: aaw75@rambler.ru
- Natalya Sokolova**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Health-improving and Adaptive Physical Education, NCFU, Stavropol. E-mail: sokolova08@gmail.com
- Sergey Kasyanov**, Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, NCFU, Stavropol. E-mail: kasyanov.sv@bk.ru